

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 09 a 13 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	369	87	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral[1,3,6,7]	1008	240	9,8	2,5	23,6	1,4	13,0	1,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas[1,3]	653	155	3,7	0,6	24,1	1,7	4,7	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	713	169	2,2	0,3	29,1	3,0	5,4	0,3
Prato	Pescada no forno com batata e brócolos salteados[4]	1647	391	9,9	1,4	44,6	3,3	28,5	1,0
Vegetariana	Favas estufadas com salada de alface e tomate e beterraba	297	71	3,3	0,5	6,0	1,6	3,2	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1627	387	10,1	1,8	36,3	1,1	36,5	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	1205	286	6,2	0,9	47,6	3,6	7,4	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas e alho-francês[1,6,10,11]	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Bacalhau fresco espiritual[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	761	181	5,7	2,0	19,6	1,7	11,8	2,2
Vegetariana	Massinha de tofu[1,3,6]	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época[7]	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Feijoadinha (frango, porco, feijão branco e cenoura) c/ arroz branco	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,6	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	948	226	4,0	0,5	36,9	0,9	9,7	0,2
Salada	Salada de pepino, tomate e cenoura	27	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal







Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1716	410	17,9	2,8	41,6	0,5	19,7	0,7
Vegetariana	Ratattouille de legumes e tofu no forno com arroz de feijão[1,6,10,12]	1210	288	10,1	1,9	36,1	1,4	11,6	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massinhas[1,3,6,10]	559	132	2,2	0,3	23,5	1,9	3,4	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete[1,3,12]	1700	403	10,2	1,9	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete[1,3]	1182	281	7,4	1,3	43,7	1,9	7,8	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Favas c/ lombardo	423	100	2,1	0,3	15,6	1,4	3,3	0,2
Prato	Pescada assada com batata no forno[4]	1690	401	11,8	1,7	43,8	3,0	28,0	0,8
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno[1,6]	1564	373	14,6	2,6	44,6	3,3	13,0	0,8
Salada	Salada de cenoura, pimento verde e tomate	18	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti/ fruta da época[1,3,6,7,8,12]	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1629	389	13,1	4,1	43,5	0,7	23,8	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz)[1,6,8,11]	1337	318	4,1	0,6	39,4	5,7	26,9	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco à gomes de sá[3,4,8,13]	1175	279	7,5	1,4	34,1	2,5	17,0	0,7
Vegetariana	Arroz à gomes de sá[3,4,8,13]	1894	449	9,5	1,7	77,6	2,2	11,1	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	373	88	2,1	0,3	14,5	1,1	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa[1,3,12]	909	216	6,3	1,9	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina[1,3,6,8,10,11,12]	1119	265	4,0	0,7	29,6	6,6	23,6	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Paloco à brás[3,4,8,13]	1605	385	24,3	3,5	20,0	1,0	19,9	2,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	2,9	5,1	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Ensopado de frango c/ervilhas e batata	1822	432	8,0	1,4	47,9	3,2	39,6	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chícharo cozido	680	161	3,7	0,5	26,5	0,1	4,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Macarronada com atum[1,3,4]	1210	288	11,7	1,8	29,7	1,4	15,2	1,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo))[1,6,10]	1491	354	7,3	1,5	47,5	2,8	23,4	1,0
Salada	Salada de pepino, pimento verde e tomate	24	6	0,1	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0
Sobremesa	Iogurte aroma/ fruta da época[7]	381	90	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,6	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros[1,6,7]	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros[1,6,8,11]	1404	333	5,6	0,8	42,0	5,4	24,5	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e alho-francês	401	95	2,1	0,3	16,0	1,8	2,2	0,2
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	1268	302	8,8	1,1	47,6	1,3	7,5	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz c/lentilhas, milho e cogumelos[1,6,10,11,12]	1213	287	3,9	0,5	49,8	0,9	11,4	0,5
Salada	Salada de cenoura, milho e pepino	33	8	0,2	0,0	0,8	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	FERIADO								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,2	4,0	0,3
Prato	Lombinhos de pescada à lagareiro, batata cozida e grelos[2,4]	1983	470	7,4	1,1	71,7	5,3	25,5	0,8
Vegetariana	Legumes estufados	200	48	3,6	0,4	1,9	0,2	1,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época[1,3,6,7,8,12]	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,0	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e brócolos[1,3,6,12]	1915	457	17,4	6,5	51,1	3,6	22,0	1,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas[1,3,6]	1402	332	6,5	1,4	47,6	2,7	18,9	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Bacalhau fresco à gomes de sá[3,4,8,13]	1175	279	7,5	1,4	34,1	2,5	17,0	0,7
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos)[1,6]	1518	360	5,7	1,3	55,3	4,4	17,1	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 07 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	371	88	2,0	0,3	13,9	1,5	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com esparguete[1,3,6,7]	1727	412	15,8	3,8	45,0	2,7	20,0	1,3
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor)[1,3]	767	181	1,5	0,3	32,9	1,8	7,0	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	FERIADO								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Rolo de carne com massa espiral[1,3,6,12]	1109	264	11,2	4,7	26,3	1,8	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos[1,6]	461	110	4,5	0,7	12,7	1,4	3,5	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho e lentilhas[1,6,10,11]	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho de tomate e arroz branco[4,12]	1249	296	3,6	0,6	47,2	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos[1,6]	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Arroz-doce/ fruta da época[1,3,6,7,8,12]	557	132	2,2	1,1	25,4	12,9	2,2	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,6	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1973	468	7,2	0,9	81,7	4,8	16,0	0,7
Salada	Salada de alface, pimento verde e cenoura	15	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal







Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Macarronada de atum[1,3,4]	1210	288	11,7	1,8	29,7	1,4	15,2	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas)[1,6,8,9,10,11]	1005	239	6,0	0,7	34,5	2,6	8,9	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	371	88	2,0	0,3	13,9	1,5	2,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada com batata	1518	360	11,5	3,3	43,9	2,9	18,5	0,6
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete[1,3,6,10,11]	1624	384	5,9	1,0	65,3	3,1	15,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe[4]	457	108	2,2	0,3	14,1	1,3	7,3	0,3
Prato	Pescada com à brás[3,4,8,13]	2107	504	29,6	3,4	28,6	0,6	29,3	1,4
Vegetariana	Legumes à brás[3,4,8,13]	1437	345	23,9	3,4	20,6	1,2	9,9	1,0
Salada	Salada de alface, milho e tomate	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananas /fruta da época [1,3,6,7,8,12]	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	431	102	2,2	0,3	16,1	1,3	3,1	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete)[1,3]	1162	276	7,5	1,3	30,3	1,5	20,4	0,8
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete)[1,3]	856	203	5,8	1,0	30,3	1,5	5,8	0,7
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades) com gelatina de ananás[1,3,6,7,8,12]	373	88	0,4	0,1	18,6	18,6	1,7	0,4

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Douradinhos de peixe com arroz de cenoura e ervilhas[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	2099	502	22,2	3,2	59,2	3,5	13,6	1,1
Vegetariana	Couve-flor c/grão assado, especiarias c/arroz branco[9,10,11]	1595	379	11,4	1,6	58,8	0,7	8,3	1,4
Salada	Salada de alface, pimento verde e tomate	15	4	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.2.21 02/10/2026 11:23